

# 极限长跑

## 超级马拉松训练指南

### TRAINING ESSENTIALS FOR ULTRARUNNING

杰森·库普◎著 席蕊◎译

经久不衰的训练指南  
业内大咖联袂推荐

这不只是一场跑步  
这更是关于挑战和体悟的终极奥义

# 极限长跑

## 超级马拉松训练指南

TRAINING ESSENTIALS FOR  
ULTRARUNNING

杰森·库普◎著 席蕊◎译

北京科学技术出版社

Training Essentials for Ultrarunning by Jason Koop

Copyright © 2016 by CTS

Chinese simplified translation copyright©2017 Beijing Science and Technology Publishing Co., Ltd.

著作权合同登记号 图字 01 - 2016 - 7570

### 图书在版编目 (CIP) 数据

极限长跑——超级马拉松训练指南/ (美) 杰森·库普著; 席蕊译. —北京: 北京科学技术出版社, 2017. 12

ISBN 978 - 7 - 5304 - 9006 - 8

I. ①极… II. ①杰… ②席… III. ①马拉松跑 - 运动训练 - 指南  
②越野跑 - 运动训练 - 指南 IV. ①G822 - 62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 090599 号

### 极限长跑——超级马拉松训练指南

---

作 者: 杰森·库普

译 者: 席蕊

策划编辑: 李丹

责任编辑: 王晖

责任印制: 李茗

封面设计: 异一设计

图文制作: 名宸书韵

出版人: 曾庆宇

出版发行: 北京科学技术出版社

社 址: 北京西直门南大街 16 号

邮政编码: 100035

电话传真: 0086 - 10 - 66135495 (总编室) 0086 - 10 - 66113227 (发行部)

0086 - 10 - 66161952 (发行部传真)

电子信箱: bjkj@bjkjpress.com

网 址: www.bkydw.cn

经 销: 新华书店

印 刷: 三河市国新印装有限公司

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

字 数: 320 千字

印 张: 22

版 次: 2017 年 12 月第 1 版

印 次: 2017 年 12 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5304 - 9006 - 8/G · 2656

---

定 价: 69.00 元



京科版图书, 版权所有, 侵权必究。  
京科版图书, 印装差错, 负责退换。

# Ultra**推荐序一**training

---

## 一棵树

——三毛

如果有来生，要做一棵树，  
站着永恒，没有悲欢的姿势。  
一半在尘土里安详，一半在风里飞扬。  
一半洒落阴凉，一半沐浴阳光，  
非常沉默非常骄傲，从不依靠从不寻找。

参加百公里以上的长距离赛，从黎明中奔跑到山巅的时候，我脑海里常常浮现出三毛的《一棵树》这首诗。

越野跑可以把人拉回大自然！大山可以给人带来智慧，降低欲望，也让人更容易感知到周边的美好。奔跑在山野里，感觉所有生物都平等，就会感受到心满意足，带着这种感觉回到城市，会带来更多的自我

肯定，更强的幸福感。越野跑可以让我们与大自然气场相容，脚踩大地，吸收到来自大地的力量。

长距离越野赛更多的魅力在于，比赛中有很多的不确定因素，它就像我们不确定的人生一样。但这种不确定性，它代表着一种梦幻的未知，也代表了当与梦幻未知相逢时，你是否有这种心态去拥抱它，你是否有这种心态去接纳它，这最需要一种平常心——它不是一味地追求速度，而是用心去发现生活中处处的美好。

从完赛用时和体能消耗来看，与极限越野赛相比，马拉松又属于“短跑”运动了。越野跑配速的概念本身就会被赛道的情况弱化很多，更深层的原因是，无论赛况如何，保持愉快的心情都是越野跑最高的追求。极限越野赛不仅是一项重新认识自己的运动，更是一项“谦卑”的运动。其实，无论是跑步还是做人，莫不如此。

在超马和超级越野跑训练中，需要非常注重体能、技术、康复、医疗、营养的综合运用，人体是精密的仪器，所有的训练都需要导向于动作的经济性以及能量代谢系统的合理性。在我带领“金融街马帮”的训练过程中，尤其注重伤病防护、营养恢复及核心力量训练、基础体能训练，注重稳定性、灵活性、纠错性练习，坚持力量训练先行的理念；同时注重每一个体的特征，以及项目的特异性，同一个人不同时期、不同项目的训练方法都是不同的。从实际效果上看，众多马帮小伙伴在比戈（Bigger）的系统科学训练下，受益匪浅，进步神速。

我自己也是活生生的例子！五年前，我还是一个无法抵挡空虚无力感的大腹便便的中年男人，经过科学系统训练，我真正摆脱了这种挥之不去的空虚无力之感；在信仰迷失的当代，这种身体优势会为人们带来极强的心理暗示和心理优越感，内化为日复一日不断奔跑的驱动力。

每个人都想成为自己的英雄，每一次的超马、每一次的极限越野，都是一次寻求个人生活意义的生命之旅，一场最完美最真实的自我之战，是真正的健康与幸福，是内在追求。

越野跑是一种怎样的精神？我认为它表现为在顺境时不浮躁、困境时不放弃。对自然充满爱与敬畏，勇于向前并懂得适时停留。拥有如此精神的跑者怀揣着梦想上路，不断因感知而感动，再因感动而感悟！

我们见过那无人之境的辽阔和极光照耀下浩瀚的星空；我们遇到过善良的人们，用熊熊的炉火温暖旅人的心灵；还有那无拘无束的生灵，翱翔在高山之巅；我们一起跑过虞美人盛开的山坡，以及铃兰密布的大五台朝圣之旅的小路，还有一帮一同经历过生死的朋友，一起走过的漫漫长夜。

我算不上超级马拉松与越野跑的精英跑者，也没有什么天赋异禀或天生就的钢筋铁骨，就是一个普普通通的超级马拉松与越野跑爱好者而已。

也许，就是这种普通，反而更具有普遍的代表性。因为，不是每个人都有天赋、都有愿景想成为一名超级运动员，但几乎每个人体内都锁着一个追求更加完美、更加健康、更加真实、更加渴望表现的自我。

于我而言，奔跑就是一种心领神会，心有灵犀不点都通的交流：那种世界通用的运动语言再度“发声”，我们带着会心的笑容从他身边跑过，他报以微笑，但并没有分散自己的注意力；跑步更是一种很好的冥想功课；如果能在清晨之后起床工作前，或者说结束了一天的忙碌工作后，能够心无旁骛地跑一个小时，该是多么美好的体验呀！跑步训练本身是很好的社交聚会的方式，外出相邀一起参加超级马拉松比赛无疑就是更为盛大的聚会了。



在荒野中奔跑唤醒了我们对于野性的回归，身体融入自然，意志超越环境，是越野跑运动的主要特征，再加上天气的变化和夜晚的孤独，对于我们这些常年生活条件优越的城市人来说，是很难体验到的。把它们集中在一起，再加上一个时间约束和距离限制，就构成了最为励志和个人主义的运动体验方式。

在长途奔跑之后，我们都会感到的由衷的快乐、感恩和知足，我们觉得，跑得越远，离我们的内心越近。

《极限长跑》样书摆在我案头，还散发着书香；我一口气爱不释手读完，令我对于超级马拉松的理解更为深刻。作者杰森·库普长期从事超级马拉松教练工作，他以一个宏观的视角综合各类选手的实际情况和数据资料，客观地给出了备赛超级马拉松的训练方法和诸多中肯建议。杰森·库普关于心肺功能的适应、爬坡速度和乳酸门槛的提升、负荷强度、肠胃训练、最后的特殊训练、确立比赛目标、规律的休息和正确处理比赛压力的栩栩如生的描述，又把我的思绪带回到了奔跑的岁月！

让我们跑过风景、拥抱爱！

**李树华**（昵称：短腿小猪），中国银河证券副总裁兼首席风险官，“金融街马帮训练营”创始人，八百流沙首届、第二届极限赛完赛驃骑大将军、八百流沙测线赛队员，2016 奥森一百“封神”，戈十二公益大使队长、戈十一公益大使，戈九上高金 A 队队长、上高金戈友会副会长。2016 年至 2017 年完成 18 个全程马拉松、5 个百公里越野、1 个百英里越野以及 400 公里环太湖骑行。

**极限越野感言：**从人生的中点出发，跑向终点；跑过风景，拥抱爱！

# Ultra**推荐序二**running

---

跑步，是最直接的竞技运动。作为一名跑客，我也会想着怎样跑得更快、更远。在参加过一些比赛之后，得知自己不属于竞技性选手，于是我尝试着跑得更远、更长。这个“长”即是距离的长度，又是生命的长度。

超级马拉松简称超马，是一种超过标准马拉松的长跑运动竞赛。通常分为两种：一种固定距离，一种固定时间。分享一下我的超马经历——跑步川藏线。2016年7月28日我由成都出发耗时52天跑向拉萨，全长2160公里。路途中心理压力要比体能压力大得多，“只要出发，必将到达”现在看来未必是一句褒义词，为了这个“到达”我做出了很多错误、逾越队医规定的举动。导致身体失衡，在比戈跑步学院的指导下才得以恢复，也更加认同了运动理论教学的重要性。途中接到一位超马前辈的电话：告诉我要放轻自己的心，心思太重怎能跑得动！他给我讲了《天龙八部》中扫地神僧与鸠摩智的对话：少林寺建寺庙以来只



有达摩祖师一人身兼七十二绝技，每一项绝技都可能致人于死地，相应的绝技需要相应的佛法去化解，强行多练只会伤及身体。

“要么跑步，要么读书”曾经我认为这就是一句鸡汤，并不在意。后来越发觉得既要跑步、又要读书。多读他人的跑步心得，保持一个平和的心态，从中吸取更多的跑步技巧。再次走进大自然用双脚感知大地的纹路，学会与大自然的相处之道，方能跑得更远、更长。

你是不是经常与朋友探讨上坡、下坡的技巧，探讨装备的选择、有氧训练、PB等？这些问题都可以在《极限长跑》中找到答案，这本书将教会你怎样选择适合自己的赛事、创建属于你的长跑计划。教会你以一颗平和的心，在大自然中跑得更远、更长。

**李大志**，地球之巅极限赛创始人，中国天空跑文化推动者。是国内超马领域的超级选手，2015年从青海湖跑到拉萨，2016年从成都跑到拉萨。常年穿行于可可西里、罗布泊、阿尔金、羌塘等无人区，以及各大原始沙漠腹地、草原和原始森林等人迹罕至的区域。正在完成“巅峰奔跑”的三年计划，包括：（1）冈仁波齐大环线；（2）新藏线（喀什-拉萨）；（3）印度大吉岭峰徒步越野；（4）勇战希夏邦玛峰环线；（5）穿越尼泊尔安娜大环线；（6）奔跑尼泊尔EBC珠峰大本营；（7）穿越巴基斯坦挑战南伽大本营。

# Ultra**序**言ning

---

当我第一次遇到杰森·库普时，我并没有立刻认可他。他是被分配给我的教练，带着我训练并准备我的 50 次马拉松赛跑，这需要在 50 个州连续跑 50 天。这个从专门训练自行车跑者的机构来的超级新手，他能教我吗？要知道，我在没有教练指导的情况下已经完成了许多超级马拉松竞赛，包括“美国西部 100 英里极限耐力跑”和艰苦的 135 英里的“恶水超级马拉松”。库普如何能帮到我呢？

而答案让我惊讶。库普开始评估我现在的训练计划和饮食状况。没有咄咄逼人也没有霸道式的训话，他给我的建议是，我可以调整我的常规训练去提高我的耐力水平和整体健康水平。我起初不情愿，但他所说的确实有道理。那个时候，我基本上是靠自学，因为在 2006 年那会儿，

---

译者注：1 英里 = 1.609 千米。本书使用较多英里，为体现国际性，就不一一进行换算，延用原文表述。

还没有很多关于超级马拉松训练和备战的指南。我所学到的很多东西是通过与其他各种项目的跑者交流，以及从当时能找到的马拉松训练计划中学来的。

从那时至今，很多东西已经发生变化。超长距离跑在经历了繁荣期后逐渐流行起来，比赛的参与者和各类赛事的数量也开始倍增。新一代的超级马拉松跑者已经出现，并且他们的热情和激情是前所未有的。然而直到现在，仍缺乏值得信赖的以及经过审核的训练资源。

《极限长跑》是一本具有突破性的书，这本书汇集了科学的训练原则和库普多年的执教经验，从而形成了我们这个时代具有权威性的训练手册。作为优秀赛跑者和超级马拉松的完赛者，库普是唯一一个有资格出这本书的人。他将个人广泛的背景和经验，以及正式的专业性训练融入到一个兼具全面性和完整性的体系中，涵盖了从指导合理饮食到数据跟踪等多方面的内容。本书的章节编排系统且逻辑性强，其中加入了大量的背景资料和个人观点，从一段自然地过渡到下一段，以关键性的经验和实用性的建议构建了一个知识框架，并由此开拓了读者的眼界。

然而，不一定要成为优秀超级马拉松跑者的人才能从本书中受益——它向所有年龄和不同层次水平的人敞开。《极限长跑》借鉴了这项运动的一些优秀跑者的专业知识，比如迪伦·鲍曼、卡西·里克特格和达科塔·琼斯。他们乐于给读者分享这些了不起的经验和实践。库普在本书中扮演了一名“翻译官”的角色，他将告诉你如何利用这些冠军们的经验来提升你的表现，无论你是刚开始尝试还是正在备赛的跑者。

《极限长跑》是一本很及时的书，它全面地审视了超级马拉松目前所处的状态，涵盖了从流行化的超级马拉松比赛到这项运动的日常需

求。库普为超级马拉松跑者提供了实用性的建议，包括日常管理需求以及参与这项运动所应具备的韧性和毅力。他在训练、营养、水合作用和环境因素（如热或冷）方面提供了一个包罗广泛的“地图”，涵盖了专门解决问题的办法和如何在关键时刻做出“适应性”决策。正如我所亲身经历过的，这些知识可以帮助跑者建立自信，这个品质无论是在鼓起勇气开始参加超级马拉松比赛时，还是召唤力量来完成一次超级马拉松都是非常宝贵的。

我和库普教练相识很久，并且跟他一起工作了多年，我见证了他作为一个教练所怀有的热情和奉献精神。他非常有责任心，并且还带有逻辑学的教育背景——不断地寻找和研究耐力项目领域的最新发展趋势。库普为此而生，他不知疲倦地探寻更多的信息并进行更深入地研究，并将此应用于他的跑步生涯和职业生涯中。

曾经对于超级马拉松跑者，只有轶事推理和自我处方；现在，有了完整的资源供超级马拉松跑者参考，并且这些资源是经过严格论证和实践的。这样的资源不乏乐趣，它使跑步和比赛都变得更美好。无论你是正在展望你的第一次超马比赛并且有抱负的跑者，还是想要将你的训练和体能状态提高到一个新水平的老手，《极限长跑》都当之无愧地应该占据你书架上的一角，并且应该长期存在。

迪安·卡纳泽斯

# Ultrarunning 目录

---

第 1 章	超长距离跑革命	1
第 2 章	高效的超长距离跑者	34
第 3 章	构建更好供能系统的生理学	58
第 4 章	抛出问题与解决问题	72
第 5 章	超长距离跑的 4 种运动模式	102
第 6 章	超长距离跑的技术问题	118
第 7 章	如何更聪明地训练	133
第 8 章	规划你的训练：长期计划	160
第 9 章	激活你的训练：短期计划	180
第 10 章	超长距离跑的营养与水合策略	195

第 11 章 制定个人跑步策略 .....	240
第 12 章 明智地选择比赛 .....	282
第 13 章 教练有话说：如何跑北美超级马拉松 .....	289
后记 .....	328
附录：长期计划 .....	330
致谢 .....	333

# UltraRunning

## 第 1 章

### 超长距离跑革命

---

没有其他任何比赛经历能跟超级马拉松媲美：当最后的几英里到来时，你没有很多的时间去回想你经历了多少才迎来了这个时刻，这不仅是过去的一两天，还有过去数月的训练以及究其一生的经验。作为一名跑者，我有幸体验了最后冲刺的激情，似乎是这种激情带着我们冲过了最后的终点线，而作为一名教练，我更有幸和一起参加训练的跑者一次又一次地体验了这种情感。

超长距离跑是一种向每个人都开放的运动，其魅力在于它的可及性，但完整的 50 英里和 100 英里的比赛会吓到很多人。在很长的一段时间里，关于备战超级马拉松的指南很难找到，且大部分是基于“它对我有效”之类的趣闻轶事。然而，我在 10 多年前开始给超长距离跑者训练的时候，就已经解决了这个问题。



我所学习到的和接下来在书中我想要分享的是：超长距离跑训练并不像它看起来那样复杂，并且它有一个合乎逻辑的训练过程，从而不管你以什么水平开始，都可以获得一个可衡量且有意义的提高。在这里我不是要让超长距离跑变得容易，而它确实也不是这样。我的职业生涯正是致力于把正确的运动科学和有效的训练方法运用于超长距离跑的独特要求中，从而使你能够享受跑程中的每一次迈步。

## 我的主要观点

在理解我的更多经历和是什么导致我形成了超长距离跑的独特训练哲学以及训练系统之前，以下一些主要观点是首先要与你们一同分享的。

- **健康使一切变得更好。**这似乎是显而易见的，但当你看到大多数的超长距离跑者只是通过简单地跑尽可能多的英里数作为训练方法时，你可以了解到只是简单地提高心血管健康水平并不是他们的首选。心血管更加健康的状态不仅仅使你跑得更快或让你的跑步更有优势，还能使你的跑步状态变得更加舒适且自由控制，并在此过程中提高你的跑步技术。它不仅能使你在遇到问题后尽快摆脱麻烦，也能使你在一开始就远离损伤。
- **结构化训练是通往健康的最佳途径。**“仅仅跑”只能作用一小段时间，很快你就会达到一个稳定期，想要更多的进步就变得很难了。因此，只是跑更多的英里数不是最终目的，但不幸的是，这是大多数跑者所默认的解决方案。为了取得进步，你的训练必须满足以下几点：训练要有结构性；锻炼要有目标性；要包

括特殊的能量系统；适度地增加负荷训练和有目的地进行恢复训练。

- **到达终点线需要的不仅仅是健康的身体。**超长距离跑与其他耐力运动的区别在于，包括健身在内的其他所有训练都会影响你在超长距离跑中能否冲过终点线。如果你已经成功完成一次马拉松，你的体能就可能足够完成一个50千米、50英里甚至是100英里的比赛。但是超级马拉松并不仅仅是更长的马拉松。限制你的因素并不是你的身体素质而是你的习惯、营养搭配、饮水策略、装备的选择、对路线的了解、比赛节点的决策能力以及坚持不懈的韧性。
- **你的意志是最强大的武器。**超长距离跑是有难度的，它的训练的艰苦性相比于比赛更是如此。比赛的条件、路线以及你身体的反应会联合起来对抗你。超长距离跑也是一种智力运动，你必须思考迎接挑战的方法。在30个小时（有时超过30个小时）的比赛中，你可能会会有很多时间浪费在歧路上，同时也需要很多时间来再次步入正轨。当你累了、饿了、受雨淋和受寒时，你必须面对这些问题，并把它们解决掉。一句话：要成功，你需要像训练你的身体那样训练你的意志。

## 从零起步

我成为教练的时间几乎和我当跑者的时间一样长。在16岁时，我找到了第一份工作——在得克萨斯明星田径俱乐部担任暑期田径队的教练。在得克萨斯炎热的夏季，我带领几十个孩子每天做2次训练，天天如是。虽然我在合格的“教练”这一称谓上有些夸大，但有一点是肯